

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>13</b>
<b>Teil I: All das ist genau so verrückt, wie Sie glauben .....</b>	<b>19</b>
1. Kapitel – Die Realität des Verlusts .....	21
2. Kapitel – Der unausgesprochene Halbsatz .....	31
3. Kapitel – Es liegt nicht an Ihnen, sondern an uns .....	43
4. Kapitel – Emotionale Taubheit und die Vorwurfskultur .....	55
5. Kapitel – Das neue Trauermodell .....	73
<b>Teil II: Vom Umgang mit Trauer .....</b>	<b>81</b>
Bevor wir anfangen: Eine Bemerkung zum richtigen Timing .....	83
6. Kapitel – In der Realität des Verlusts leben .....	85
7. Kapitel – Trauer lässt sich nicht beheben, Sie müssen aber auch nicht leiden .....	101
8. Kapitel – Wie (und warum) man überlebt .....	117
9. Kapitel – Was ist mit meinem Verstand los? .....	131
10. Kapitel – Trauer und Angst .....	145
11. Kapitel – Was hat Kunst mit alledem zu tun? .....	161
12. Kapitel – Finden Sie Ihr eigenes Bild von »Besserung« .....	177
<b>Teil III: Wenn Freunde und Familie ratlos sind .....</b>	<b>191</b>
13. Kapitel – Belehren oder ignorieren? .....	193
14. Kapitel – Hilfstruppen finden .....	209

<b>Teil IV: Der Weg nach vorn .....</b>	<b>225</b>
15. Kapitel – Der Danach-Stamm .....	227
16. Kapitel – Nur die Liebe bleibt .....	239
<b>Anhang: So helfen Sie einem trauernden Freund .....</b>	<b>245</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>250</b>
<b>Hilfsangebote .....</b>	<b>253</b>
<b>Zitatnachweise .....</b>	<b>255</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>256</b>